

# Warum wir heilende Berührung brauchen

*Berührungen beeinflussen unsere mentale und physische Gesundheit – und gleichzeitig fehlt sie vielen Menschen zunehmend. Nähe kann Angst, Stress und Schmerzen senken.*



## Lieber Herr Holis

*Woran merke ich, ob mein Körper nach echter Nähe hungert und nicht einfach nur nach sexueller Lust giert?*

*Peter Waldschmidt (56 Jahre)*

## Lieber Herr Waldschmidt

*Der entscheidende Unterschied liegt oft im Erregungslevel Ihres Nervensystems.*

*Sexuelles Verlangen ist meist vorwärtsgerichtet, fordernd und spannungsaufbauend.*

*«Skin Hunger» hingegen fühlt sich eher wie eine tiefe, stille Erschöpfung, eine Art «Hohlraum» in der Brust an. Stellen Sie sich vor,*

*jemand hält Sie für zehn Minuten schweigend und fest im Arm. Löst diese Vorstellung tiefe Erleichterung und ein Aufatmen aus? Dann hungert Ihr System nach Sicherheit und Co-Regulation, nicht nach sexueller Interaktion.*



## David Holis

ist krankenkassenanerkannter Massage-Therapeut aus Zürich. Ein Termin bei ihm kann online auf [sanasearch.ch](https://sanasearch.ch) gebucht werden.

**W**ann wurden Sie das letzte Mal wirklich berührt? Nicht flüchtig im Vorbeigehen oder rein funktional beim Händeschütteln, sondern bewusst, achtsam und nährend? In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sind wir zwar digital über Kontinente hinweg verbunden, doch wir verlieren zunehmend die unmittelbarste und natürlichste Form menschlicher Verbindung: den physischen Kontakt.

Viele Menschen führen heute ein Leben, das nach Aussen hin perfekt funktioniert. Die Karriere läuft, die sozialen Verpflichtungen sind erfüllt, der Terminkalender ist voll. Doch am Ende des Tages bleibt oft eine subtile Leere zurück. Eine Einsamkeit, die

sich weder durch Leistung noch digitale Ablenkung füllen lässt. Was wir in unserer rational geprägten Gesellschaft oft nicht benennen können, ist ein tief sitzender Instinkt: der Hunger nach Berührung.

## Wenn die Haut «verhungert»

In der Psychologie spricht man von «Skin Hunger» oder taktiler Deprivation. Unsere Haut ist unser grösstes Sinnesorgan. Sie bildet die Brücke zur Aussenwelt. Bleibt diese Brücke ungenutzt, beginnt das gesamte System zu leiden. Besonders betroffen sind Menschen, die im Alltag viel geben und funktionieren müssen, dabei aber das eigene Empfangen vernachlässigen.

Ob Alleinlebende oder Paare, bei denen die Nähe im Stress verloren gegangen ist: Viele Menschen sind zwar physisch präsent, aber taktil isoliert.

Berührung ist jedoch kein Luxus, sondern eine biologische Notwendigkeit. Bei Körperkontakt geschieht im Inneren eine chemische Revolution: Das Gehirn schüttet Oxytocin aus.

## Wir sind fühlende Wesen, die Bestätigung durch Kontakt suchen.

Das «Bindungshormon» wirkt wie ein natürliches Gegengift zum Stresshormon Cortisol. In dem Moment, in dem eine Umarmung länger dauert oder eine Hand ruhig verweilt, signalisiert das Nervensystem: «Du bist sicher. Du darfst loslassen.» Folglich sinkt die Herzfrequenz, der Atem wird tiefer, und der Körper findet zurück in die Regeneration.

Schon für Säuglinge ist Körperkontakt überlebenswichtig; ohne ihn verkümmert die Seele. Dieses Bedürfnis verschwindet im Erwachsenenalter nicht. Wir lernen lediglich, es zu unterdrücken oder durch Ersatzbefriedigungen – bis hin zu Süchten – zu überdecken. Doch im Kern bleiben wir fühlende Wesen, die Bestätigung durch Kontakt suchen.

## Therapie als sicherer Hafen

Doch nicht jede Berührung heilt. Unser Körper spürt genau, ob ein Kontakt mechanisch und gehetzt ist oder von echter Präsenz getragen wird. Entscheidend ist die Absichtslosigkeit. Eine Berührung, die nichts fordert, sondern schlicht vermittelt «Ich sehe dich», kann Blockaden lösen, die von Worten niemals erreicht würden. In der täglichen Körperarbeit zeigt sich oft die tiefe Erleichterung, wenn Men-

schen erkennen, dass ihr Bedürfnis nach Nähe kein Zeichen von Bedürftigkeit ist, sondern ein gesundes menschliches Signal. Es ist die Einladung, wieder weicher zu werden und sich in der Verbindung mit anderen selbst wieder zu spüren.

In der professionellen Körperarbeit geht es um weit mehr als um rein physische Lockerung; sie ist ein Dialog ohne Worte. Berührung wird hier zu einem Instrument für die emotionale Ernährung. Viele Menschen tragen einen «Körperpanzer» aus chronischen Verspannungen, in dem frühere Stresserfahrungen und unterdrückte Gefühle gespeichert sind. Durch die gezielte, präsente Berührung eines Therapeuten, frei von Erwartungen, wie sie im privaten Umfeld oft mitschwingen, erhält das Nervensystem die seltene Erlaubnis, die Kontrolle abzugeben. In diesem geschützten Raum können tiefe Heilungsprozesse angestossen werden, die über das rein kognitive Verstehen hinausgehen: Das Körpergedächtnis erfährt, dass es sicher ist, die Rüstung fallen zu lassen. So wird die therapeutische Begegnung zu einer Brücke, die den «Skin Hunger» stillt und den Menschen wieder mit seiner eigenen, lebendigen Essenz verbindet. ●

 **sanasearch.ch**  
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [sanasearch.ch](https://sanasearch.ch) gebucht werden.